

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 57»
(Детский сад № 57)

общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей
улица Калинина, дом 58 , город Каменск-Уральский, Свердловская область, Россия, 623426

Принята
Педагогическим советом
протокол от 30.08.2024г. № 1

Утверждена
приказом заведующего
«Детского сада № 57
от 30.08.2024г. № 66

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
(общая физическая подготовка с элементами бокса)**

«ОЛИМП»

для воспитанников 5-7 лет

на 2024-2026 учебный год

Пояснительная записка

В последнее время интерес к физическому воспитанию детей младшего возраста заметно возрос. Внимание к первым годам жизни ребенка объясняется желанием не упустить самое благоприятное время для умственного и физического развития личности. Оздоровительная физическая культура становится одним из основных факторов здорового образа жизни. Опыт и исследования убеждают в том, что занятия любыми физическими упражнениями ведут к снижению риска заболеваний. В программе охвачена наиболее уязвимая категория детей – категория дошкольников, которая до сих пор остается как бы в стороне от спортивных секций. Педагогическая целесообразность программы. Малый объем двигательной активности ребенка ведёт к нарушениям осанки, сердечно-сосудистой системы и к избыточному весу. Все это подтверждает необходимость систематических занятий и, конечно, целенаправленных под руководством специалистов, а именно тренеров-преподавателей. При подборе физических упражнений необходимо учитывать возрастные особенности детей конкретной возрастной группы. Надо помнить, что усложнение работы с детьми 5-7 лет идет не только за счет увеличения объема упражнений и нормативов, но и за счет усложнения самого материала, увеличения требований к качеству выполнения движений. Разнообразие движений, их всесторонняя направленность, выразительность, музыкальность способствуют гармоничному развитию двигательной активности детей. А сказочные сюжеты занятий превращают их в интересные, увлекательные и познавательные игры.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях ОФП дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различными видами спорта.. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни, составлена с учетом возрастных особенностей дошкольников

Цель программы: увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи программы: - укреплять здоровье, способствовать обеспечению умственной и физической работоспособности детей;

- развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанным на приобретенных знаниях, мотивировать к выполнению физических упражнений;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формировать привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.
- совершенствовать спортивные навыки у наиболее способных и подготовленных детей.

Ожидаемые результаты программы:

- оздоровление и физическое развитие детей;
- ориентирование детей на выбор одного из видов спорта

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, в ее основу заложены основные принципы и подходы:

- принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной коррекционной педагогики);
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- принцип личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых (законных представителей, педагогических работников) и детей;
- предполагает реализацию образовательного процесса в формах, специфических для детей, прежде всего в форме игры, познавательной деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка;
- строится на основе индивидуальных особенностей и потребностей детей, связанных с их состоянием здоровья;
- обеспечивает приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- основывается на возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); предусматривает поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; непрерывность (преемственность) образования (формирование у дошкольника качеств, необходимых для овладения учебной деятельностью).

Оценка результативности:

- анализ медицинских осмотров детей;
- анализ выполнения тестовых заданий в начале и конце года
- беседы с родителями.

Формы занятий

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

Бокс (от англ. box, буквально – удар) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы. Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при

совершенствовании спортивного мастерства. При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для тренировочных групп (ТГ). Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

1. Нормативная часть

Нормативная часть Программы определяет структурную систему спортивной подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, проходящих СП.

1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

В группы начальной подготовки (НП) принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта бокс, минимальный возраст – 5 лет. Продолжительность этапа – 2 года.

Таблица 1

Год обучения	Возраст учащихся для зачисления	Количество учащихся в группах	Длительность отдельного занятия	Количество учебных часов в неделю	Требования к спортивной подготовке к концу учебного года
Группа начальной подготовки					
1 год	5-7 лет	15	1	3	Овладение основами спортивной техники

1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Таблица 2

разделы подготовки	1 год
общая физическая подготовка (%)	50-64
специальная физическая подготовка (%)	18-23
техничко-тактическая подготовка (%)	18-23
теоретическая и психологическая	3-4

подготовка (%)	
восстановительные мероприятия (%)	—
инструкторская и судейская практика (%)	—
участие в соревнованиях (%)	—

1.3. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30мин.

1.4, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

ДЕТЕЙ -7 ЛЕТ

Средняя группа. Дети 5-6 лет.

Возрастные особенности. К 5-6 годам движения детей становятся более координированными. Восприятие становится более точным и образным. Дети уже могут запомнить небольшую сюжетно-образную танцевальную композицию. Они более активны в играх и быстрее схватывают новый материал.

Старшая группа. Дети 6-7 лет.

Возрастные особенности. Дети становятся более артистичными и координированными. Дети шестого года жизни уже могут строить свое поведение, придерживаясь роли. Поэтому они с удовольствием изображают различные образы и импровизируют. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, но теперь ребенок желает показать себя миру. Здесь очень важно выстраивать занятия так, чтобы дети могли проявить себя, обязательно хвалить их и отмечать, что ребенок старается, выполняет упражнение или движение

1.3 Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 4

этапный норматив	
количество часов в неделю	2
общее количество часов в месяц	8
общее количество часов в год	64

1.4 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по боксу

Таблица 5

наименование	единица измерения	кол-во изделий
Оборудование, спортивный инвентарь		
Груша боксерская набивная	штука	3
Груша боксерская пневматическая	штука	3
Мешок боксерский	штука	5
Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8 м)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 6

наименование	единица измерения	кол-во изделий
спортивная экипировка		
перчатки боксерские	пара	24
перчатки боксерские снарядные	пара	15
шлем боксерский	штука	15

2 Методическая часть

В методической части настоящей Программы определена направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ, ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ И СРЕДСТВАМИ ОБУЧЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ

Предметы, используемые для реализации программы.

На занятиях по ОФП используются различные предметы: мячи, координационная лесенка, медицинский мяч, лапы, гимнастические маты.

Методическое обеспечение:

Педагогом используются основные методы, направленные на достижение цели и выполнение задач:

метод практического обучения, где осуществляется освоение простых боксерских элементов.

метод наглядного восприятия - способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям;

метод словесный - словесные объяснения должны быть краткими, точными, образными и конкретными; необходимо обращать внимание на интонацию и на то, с какой силой сказано слово.

метод стимулирования деятельности и поведения - соревнование, поощрение, создание ситуации успеха;

игровой метод - включение элементов игры, которые создают хорошее эмоциональное настроение и отвечают задачам и содержанию занятий, возрасту и подготовленности детей;

метод рефлексии – основан на индивидуальном переживании, самоанализе и осознании собственной ценности в реальной действительности.

Перечисленные методы помогают оживить занятие, придают ему эмоциональную окраску, обеспечивая развитие индивидуальности и самостоятельности, помогая заинтересовать каждого ребенка.

В педагогической работе используется ряд приемов, которыми педагог пробуждает у детей желание к творчеству.

Метод показа и словесный метод объединяются и подкрепляются методическим приемом - музыкальным сопровождением, что помогает детям согласовывать движения с музыкой.

Методическое обеспечение направлено на решение программных задач, которые носят социально-значимый, общественно полезный характер, формируют развитие личности.

В процессе обучения тренируются все виды памяти: зрительная, слуховая и моторная.

Применение нетрадиционных форм занятий является мотивацией и стимулом в обучении, развивает познавательный интерес, снимает напряжение.

В своей работе использую следующие **технологии обучения**:

лично – ориентированная;

технология обучения в сотрудничестве;

технология игрового обучения (творческие задания);

технология проектного обучения.

Технология личностно-ориентированного обучения является ведущей и предполагает специальное конструирование учебного, дидактического и методического материала.

Обучающийся активно участвует в личностно-ориентированном обучении – принимает учебную задачу, проявляет интерес к предмету, что помогает сделать обучение Бокса сознательным, продуктивным и более результативным процессом.

Цель личностно - ориентированного обучения в Боксе состоит в том, чтобы заложить в ребенке механизмы самореализации, саморазвития, адаптации, самозащиты, самовоспитания - необходимые условия для становления самобытного интеллектуального личностного образа.

Технология обучения в сотрудничестве Разновидностью индивидуально-групповой работы также служит индивидуальная работа в команде. Члены команды помогают друг другу при выполнении индивидуальных заданий

материально – техническое обеспечение:

спортивный зал, оборудованный спортивным инвентарем.

технические средства: музыкальный центр, компьютер, мультимедийный проектор;

USB-флеш-накопитель, CD- диски,

наглядные пособия, дидактические материалы;

коврики для занятий гимнастикой;

**Примерный учебный план
учебно-тренировочных занятий на 52 недели**

№ п/п	Разделы	Начальная подготовка
		1 года обучения
I.	Теоретические занятия	6
II.	Практические занятия	
1.	Общая физическая подготовка	178
2.	Специальная физическая подготовка	90
3.	Технико-тактическая подготовка	30
4.	Другие виды спорта, подвижные игры, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка	8
ИТОГО:		312
Количество занятий:		156

Количество соревнований	
-------------------------	--

Таблица 7

Тематический учебный план

для групп НП- 1 года обучения

Месяцы															
Виды	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	V	VII	VIII	Всего		
подготовки															
Теоретическая подготовка	–	–	1	1	1	1	1	1	–	–	–	–	6		
Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17	178		
Специальная физическая подготовка	3	5	5	4	5	5	6	4	4	6	7	6	60		
Технико – тактическая подготовка	2	5	5	6	6	4	5	6	6	6	5	4	60		
Медицинское обследование	2	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	–	3		

Контрольно – переводные испытания	–	2	–	–	1	–	–	–	2	–	–	–	5
Итого за месяц	22	27	27	24	27	20	27	26	27	29	29	27	312
Итого за год	312												

Всего часов: 312

2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

2 Техничко-тактическая подготовка

Учебный план занятий с боксерами-новичками на 1-й и 2-й год обучения. I раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

II раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и

наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом. На освоение учебного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль – май.

III раздел. Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы. При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед. Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь -декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

Содержание курса обучения боксера-новичка

Таблица 8

Н.М.О О.Ф.П. С.Ф.П.	Материал совершенствования.	Масштаб обучения.	месяц		1-й год обучения
			Сентябрь-декабрь	I раздел	
Контрольные упр-ния Комплекс С.Ф.		Изучение боевой стойки и передвижений.	Сентябрь-декабрь	I раздел	

П. Подвижные и спортивные игры.	Совершенствование боевой стойки и передвижений.	Изучение прямых ударов в голову и защита от них.				
	Контрольные упр-ния, комплекс С.Ф.П, кросс, подтягивания, подвижные и спортив. Игры занятия С.Ф.П	Соревнования(1 бой)	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище.	Изучение прямых ударов в туловище и защита от них.		Февраль- май
	Тренировочные уроки (6 уроков)					
	Соревнования(1-2			Сентябрь-	III раздел	2-й год

	боя)		декабрь	обучения
Контрольные упр-ия, комплекс С.Ф.П., подвижные и спортивные игры.	Совершенствование способов ведения боя на дальней дистанции (средней) прямыми ударами в голову и туловище.	Изучение боковых ударов в голову и защита от них.		
	Тренировочные уроки(6 -8 уроков)			
	Соревнования(1-2 боя)			
	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанции боковыми ударами в голову и туловище.	Изучение ударов в туловище и коротких боковых в голову и защита от них		

Контрольные упр-ия, комплекс С.Ф.П, дополнительные виды спорта	Тренировочные уроки(9 уроков)	Февраль-май	IV раздел	
	Соревнования(1-2 боя)			
	Занятия по О.Ф.П. и С.Ф.П. .Занятия по дополнительным видам спорта			
	ОТДЫХ	-	-	-

3 Система контроля и зачетные требования

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта бокс

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовки основана на контрольно-переводных нормативах по ОФП и СФП (далее КПП) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки по боксу. В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс

Таблица 9

физические качества и телосложение	уровень влияния
скоростные способности	3

мышечная сила	3
вестибулярная устойчивость	2
выносливость	3
гибкость	1
координационные способности	2
телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

1 – незначительное влияние

3.1 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

Таблица 10

3.2 Прогнозируемый результат занятий

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы). По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс

